

# Återvänd till idrotten

## efter coronavirusinfektion (COVID-19)

### Symptomfri corona-positiv idrottare

- Återgå till träningen stegvis enligt nedanstående modell

### Idrottare med lindrig symptom

- Träningsuppehåll i en vecka och det passerat minst 10 dagar från första symptomdagen.
- Återgå till träningen stegvis enligt nedanstående modell.

### Idrottare som har upplevt hjärtförnimmelser eller långvariga symptom (mer än 2 veckor)

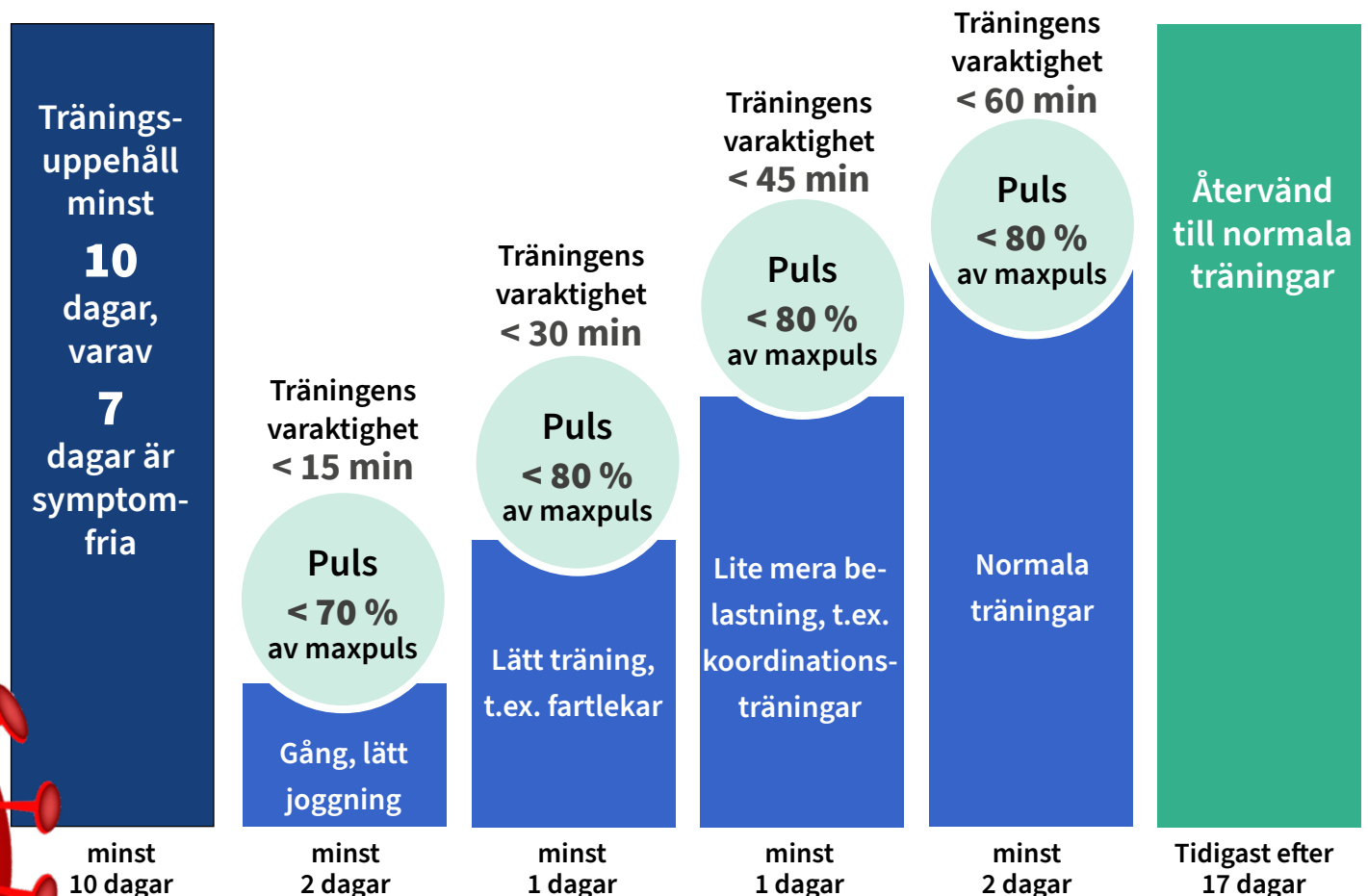
- Läkarens bedömning innan du återupptar träningen



Hjärtförnimmelser (bröstmärta, rytmstörningar), andnöd, onormal trötthet eller störningar i medvetandet under påfrestning antingen under coronavirussjukdom eller under återhämtningen kan vara tecken på hjärtmuskelinflammation. I detta fall bör du söka dig till en läkarmottagning för en bedömning innan du återgår till träningen.

### Barn

- Barnens rörelse på eget initiativ behöver inte begränsas under sjukdomstiden.
- Barn kan delta i ledd verksamhet som tidigast när det passerat minst 10 dagar från första symptomdagen och barnet har klarat av normala vardagsaktiviteter utan symptom i en vecka.



Du kan fortsätta till nästa nivå först när nuvarande nivån känns normal.

Sakkunniga: Toivo K, Heinonen O, Korpi K, Mjøsund K, Valtonen M. | Källa: ACSM ohjeistus 25.1.2022, mukaillen Elliott ym. BJSM 2020.